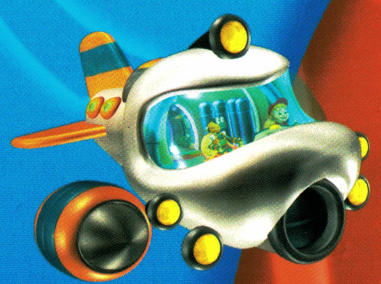
Adibou Aventure

Dans le corps humain



Pourquoi je dors ?

Nathan

Adibou
Aventure
Dans le corps humain

Pourquoi je dors ?

Adapté par Virginie Aladjidi,
d'après un scénario original de Stéphane Carrié
et Alexandre Révérend

Nathan

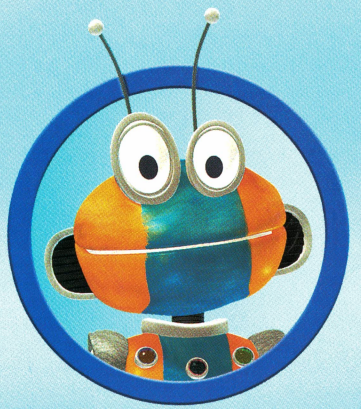
Bienvenue sur Célesta !

Sur la planète Célesta, Adibou se questionne
souvent sur une « machine » très complexe
et passionnante : le corps humain !
Avec ses amis, grâce à leur vaisseau,
ils se miniaturisent et se téléportent
dans un vrai corps pour en percer
tous les mystères.

Toi aussi, avec Adibou...

Adibou

Adibou est un jeune extraterrestre dynamique et surtout très curieux. Il n'a peur de rien et c'est souvent lui qui entraîne ses amis dans l'aventure.



Robitoc

Robitoc est un robot savant, mais un peu peureux. Il aimerait bien rester au calme dans le jardin. Pourtant, pour répondre aux questions d'Adibou dont il se sent responsable, il part avec lui dans le vaisseau.

Bouzzy

Bouzzy est un monstre vraiment gentil. Il ne parle pas, mais Adibou le comprend. Sa gourmandise et sa maladresse lui font faire de nombreuses bêtises. Il n'en reste pas moins très attachant.

Adilia

Adilia, la princesse de la mer, accompagne souvent son ami Adibou. Drôle et sensible, elle aime bien être la chef !

Quelle journée ! Adibou et Bouzzy sont épuisés. Ils bâillent chacun leur tour... Robitoc, toujours en pleine forme, sourit :

— Vous avez l'air fatigué ! Je crois qu'il va bientôt être l'heure de faire la sieste !

Mais Adibou et Bouzzy se redressent :

— **Brrrrrrr !** marmonne Bouzzy pour dire qu'il n'a pas du tout envie d'aller dormir.

— Oh, non ! Je n'ai pas sommeil ! ajoute Adibou. Et puis d'abord, Robitoc, pourquoi est-ce-que je dois dormir ?

— Pour te reposer des efforts de la journée. Suis-moi, tu vas tout comprendre !

Hop ! **Hop ! Hop !** Les trois amis sautent dans leur vaisseau.

D'une petite voix endormie, Adibou demande :
— Où sommes-nous ?
— Voilà, si j'ai bien calculé, nous sommes dans le corps d'une personne qui dort ! répond Robitoc.

Bouzzy tape contre le hublot, les yeux écarquillés.
— **Chuuut** ! murmure Adibou, le doigt sur la bouche.
— **Cheeeeuuuu** ! l'imite Bouzzy en faisant encore plus de bruit.

Adibou regarde vers l'extérieur ; le vaisseau contourne un étrange ballon rouge... qui bouge.
— C'est le cœur ! dit Adibou. Il ne s'arrête pas quand on dort ?

Robitoc se met à rire.

— Mais, non ! Même quand on dort, le cœur bat toujours, mais plus lentement. Tout fonctionne au ralenti pendant le sommeil, ce qui permet au corps de se reposer. Le cerveau continue à donner des ordres, un peu comme un chef d'orchestre...

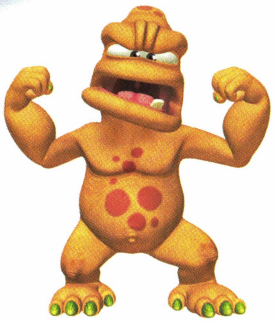
— Alors, le cerveau ne dort jamais ! s'exclame Adibou.

— Non ! Pendant le sommeil, il contrôle toujours la respiration et la digestion.

— Tu sais plein de choses, Robitoc ! dit Adibou admiratif.

Le petit robot bouge ses antennes de fierté :

— **Hum**... Allons voir de plus près les poumons et l'estomac !



Après quelques virages, les trois explorateurs sont arrivés près des poumons :

— Tu vois, la respiration est plus lente, commente Robitoc.

— C'est vrai, j'ai déjà remarqué que Bouzzy ronfle moins vite la nuit, mais toujours aussi fort malheureusement ! dit Adibou en riant.

Les amis, amusés, continuent leur descente.

— Et là, c'est quoi ce truc qui gigote ? demande Adibou.

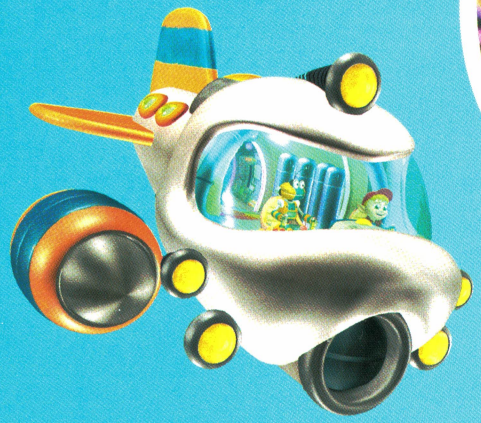
— C'est l'estomac qui digère les aliments.

— C'est encore le cerveau qui lui en donne l'ordre ?

— Eh, oui ! confirme Robitoc.

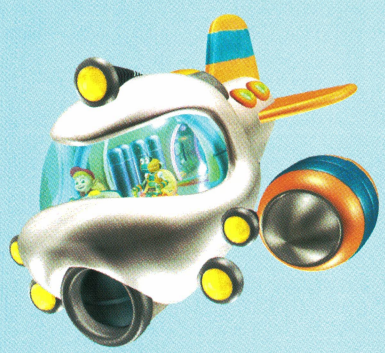
— Peut-on aller voir à quoi ressemble ce fameux chef d'orchestre ?

— C'est parti ! Accrochez-vous, direction le cerveau ! annonce Robitoc en poussant les manettes.



Nos trois amis rebroussent chemin et remontent vers le cerveau.

Adibou serre fort les manettes pour aider Robitoc, car le vaisseau subit de fortes secousses.



— Adibou, tu as dû remarquer qu'il existe différents moments dans le sommeil. Parfois, il est si léger qu'une mouche te réveillerait, et d'autres fois, il est si profond que le sol pourrait trembler, tu ne t'en rendrais même pas compte !

— Oui, et je préfère ce moment, au moins je n'entends pas les ronflements de Bouzzy ! plaisante Adibou.

— En fait, toute la nuit, nous passons d'un sommeil à l'autre, plusieurs fois de suite. On les appelle « sommeil lent » et « sommeil paradoxal ». Le sommeil paradoxal est le moment où tu fais le plus de rêves.

— Alors, je rêve toutes les nuits !

— Oui, mais tu ne t'en souviens pas toujours.

BOUM !

Adibou et Robitoc sursautent :

— Qu'est-ce que tu as encore fait, Bouzzy ?

— Oh, non ! s'exclame Robitoc.

Quel maladroit, ce Bouzzy ! En repassant devant le cœur, le vaisseau s'est retourné. Bouzzy, qui n'était pas attaché, est tombé dans le téléporteur et a chuté dans le corps. Adibou ne perd pas une minute ; il actionne les manettes et rattrape au vol le pauvre Bouzzy qui claque maintenant des dents.

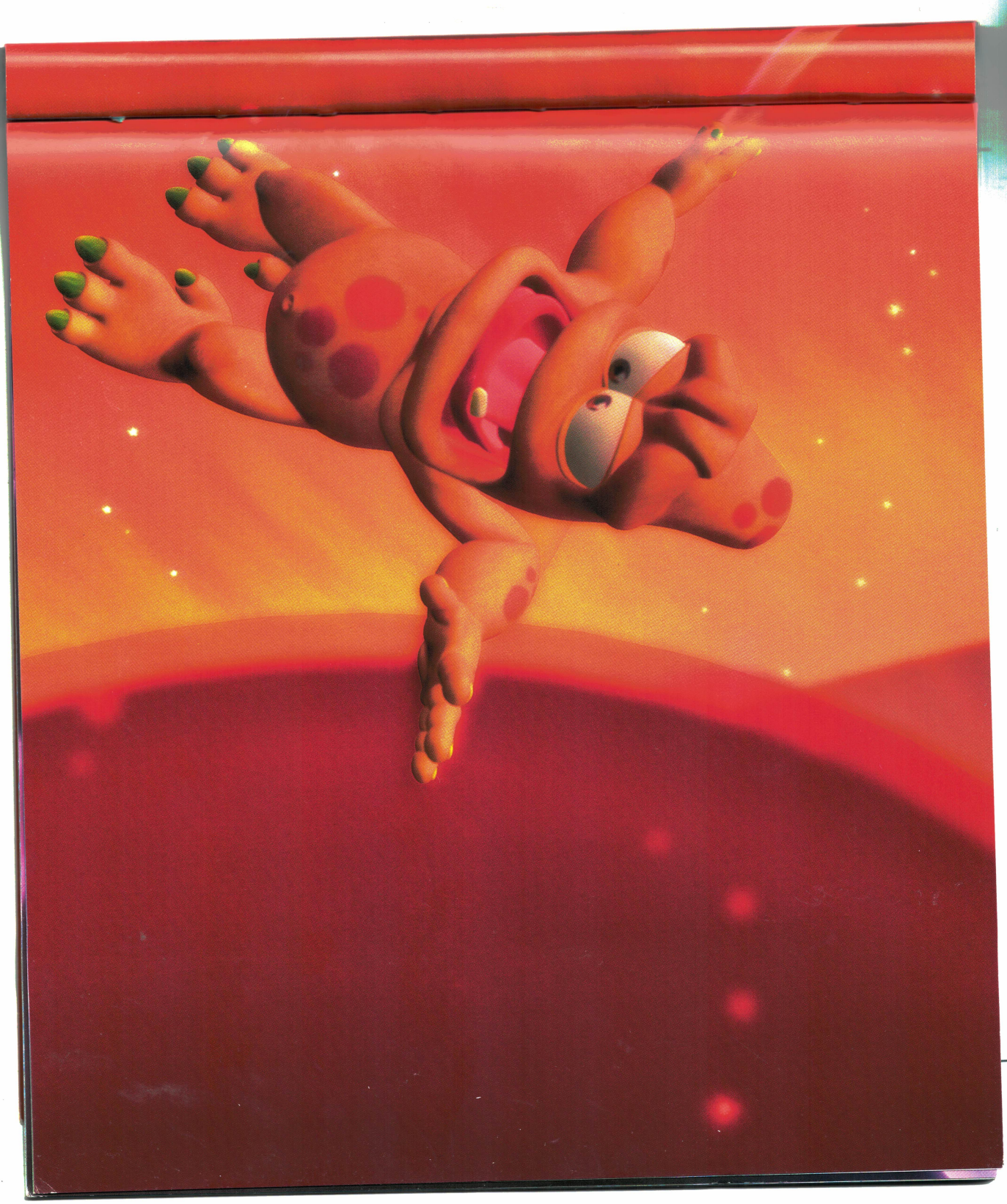
— Atchoum !!!

Adibou se met lui aussi à frissonner.

— Qu'est-ce qu'il se passe ? Pourquoi j'ai froid tout à coup ?

— La température du corps baisse pendant le sommeil... dit Robitoc, c'est pour cela que tu dors avec une couette !

— Et avec un groooos oreiller ! ajoute Adibou en bâillant.



Le vaisseau est enfin arrivé au cerveau.
— C'est long, soupire Adibou.
En effet, il ne se passe pas grand-chose.
Les minutes paraissent interminables,
nos trois amis s'ennuient. Adibou bâille encore.

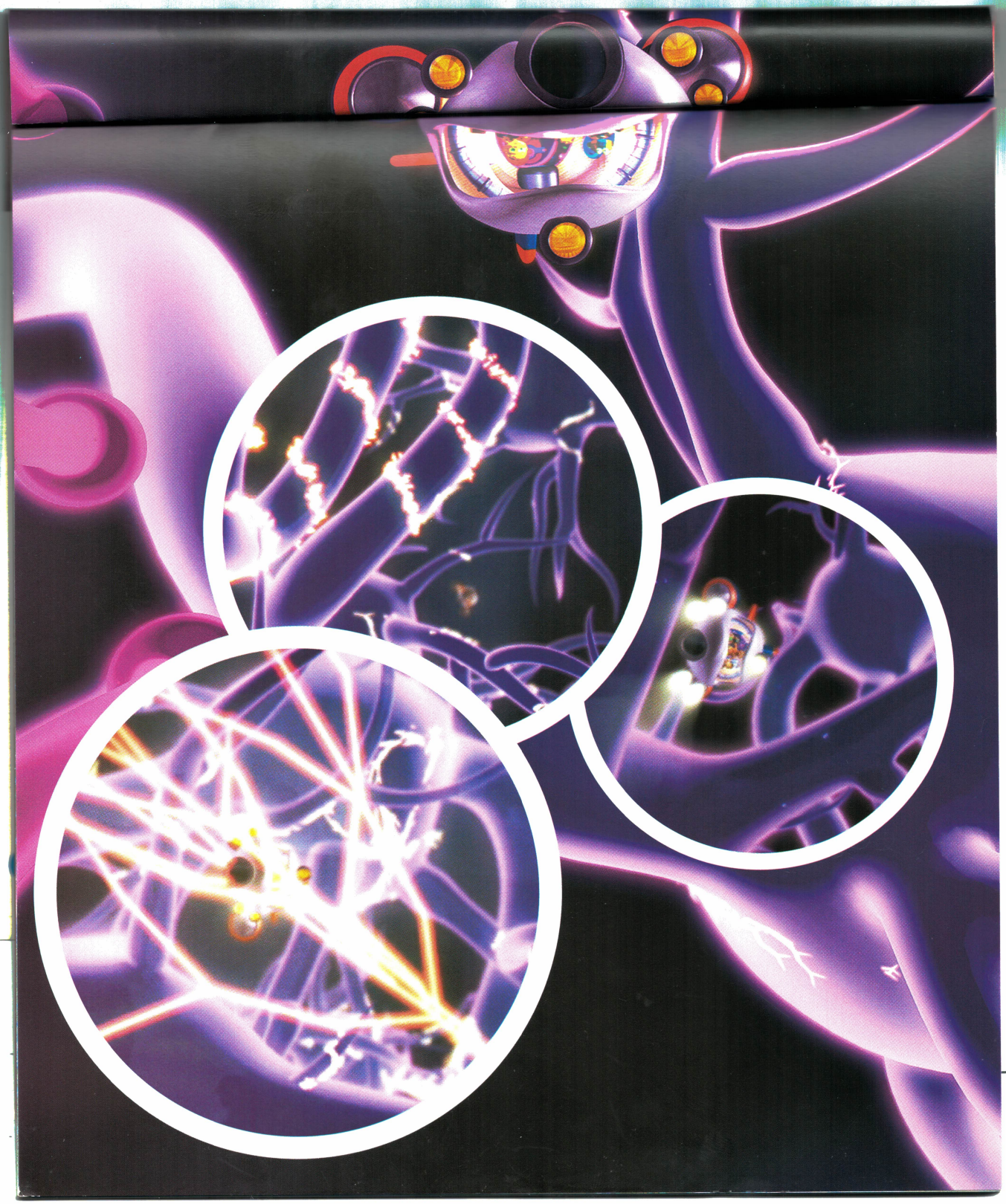
— Nous sommes dans le sommeil lent.
Le cerveau économise son énergie,
explique Robitoc.
— Bouzzy et moi aussi ! dit Adibou
somnolant.
— Ça va bientôt changer, je pense
que nous allons entrer dans la deuxième
phase du sommeil, celle des rêves.
Tu n'as pas l'air très éveillé, Adibou.
Il vaut mieux que je reprenne les commandes !
décide Robitoc.

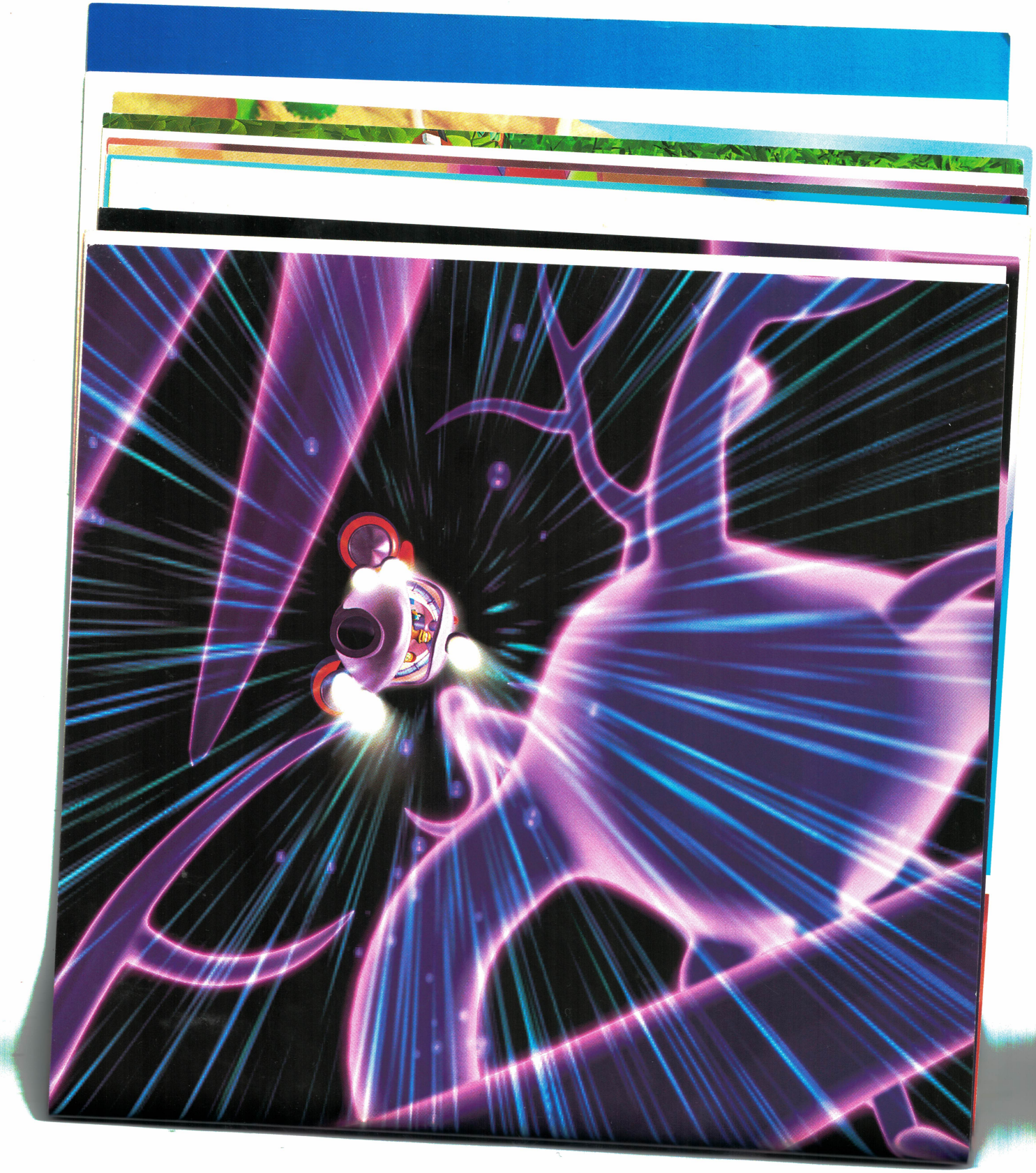
C'est une bonne idée, car le cerveau commence à s'activer.

— Attention, on entre dans le sommeil paradoxal, celui des rêves. Vérifiez vos ceintures sidérales, ça va bouger ! dit Robitoc.

Le robot se concentre sur les commandes. Il est un peu inquiet et espère que les rêves ne les bousculeront pas trop.

— Attention, attention, je vois à l'écran les cellules du cerveau : les neurones s'agitent ! Les rêves débarquent, dit Robitoc.





Adibou est impressionné. Il observe à travers le hublot toute l'agitation que provoquent les rêves.
— C'est incroyable ! Pendant que le corps dort profondément, le cerveau, lui, fait la fête...

Il reste là, pensif, à moitié endormi, à regarder ce qui se passe dans le corps, tandis que Robitoc tente avec énergie d'éviter les rêves. Un écart à droite, un à gauche, mais...

Tchac-tchac-tchac !

Les voici plutôt dans un cauchemar : le vaisseau est en panne !
— Adibou, viens m'aider à réparer le moteur ! crie Robitoc en sortant.
— J'a... j'a... rrive, répond Adibou avec une toute petite voix.

Adibou lutte, il sait que son ami a besoin de lui. Mais il a tellement envie de dormir. Comment résister ? Trop tard ! Adibou dort maintenant profondément... alors que Robitoc crie toujours :

— Adibou, aide-moi !

Bouzzy agite la tête de panique.

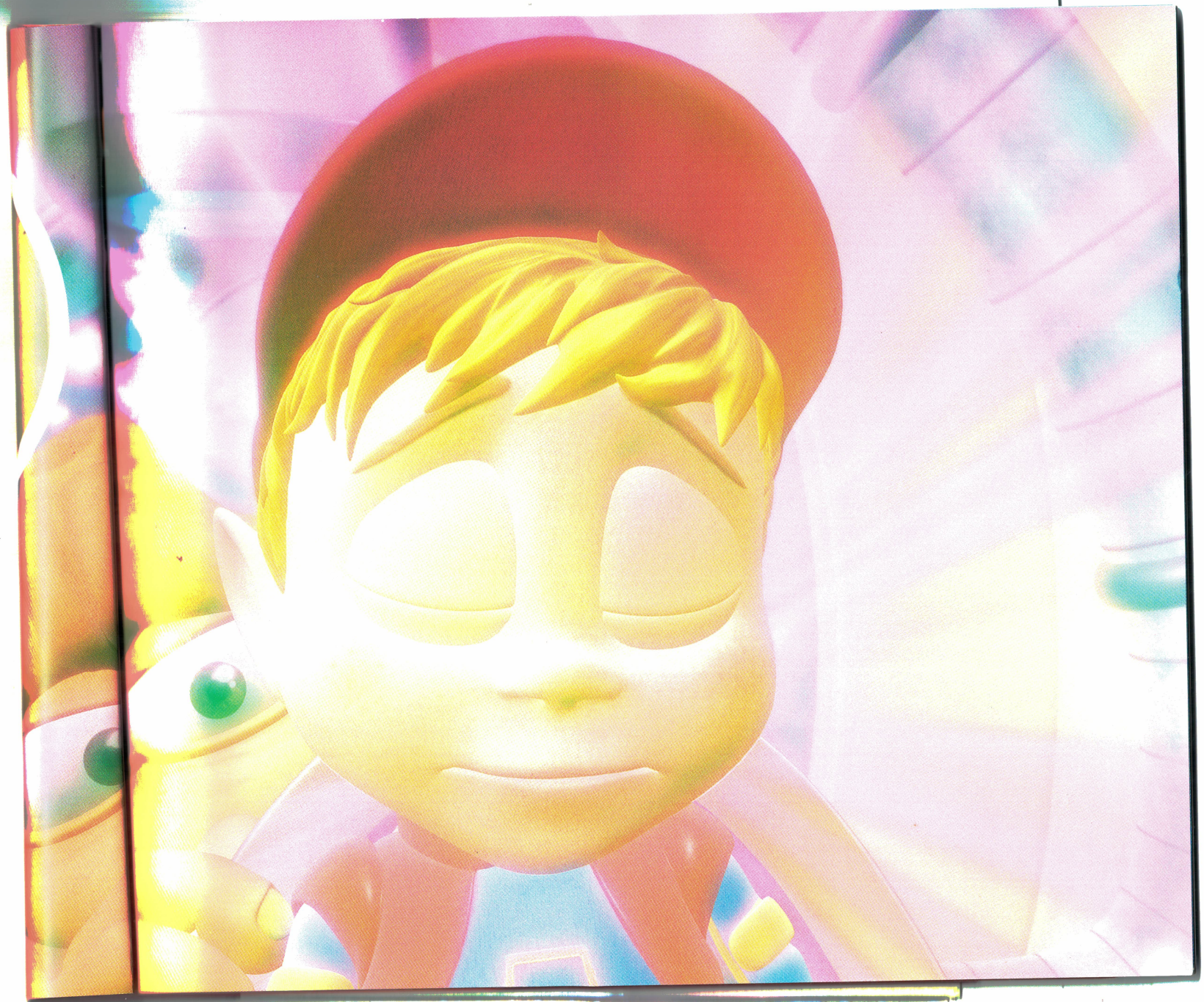
— **Arghhhhh !**

Il secoue Adibou mais ne parvient pas à le réveiller.

— **Arghhhhh !**

Bouzzy comprend qu'il n'a plus qu'une solution : trouver lui-même la bonne manette pour que le vaisseau reste stable.

Adibou, lui, rêve déjà...



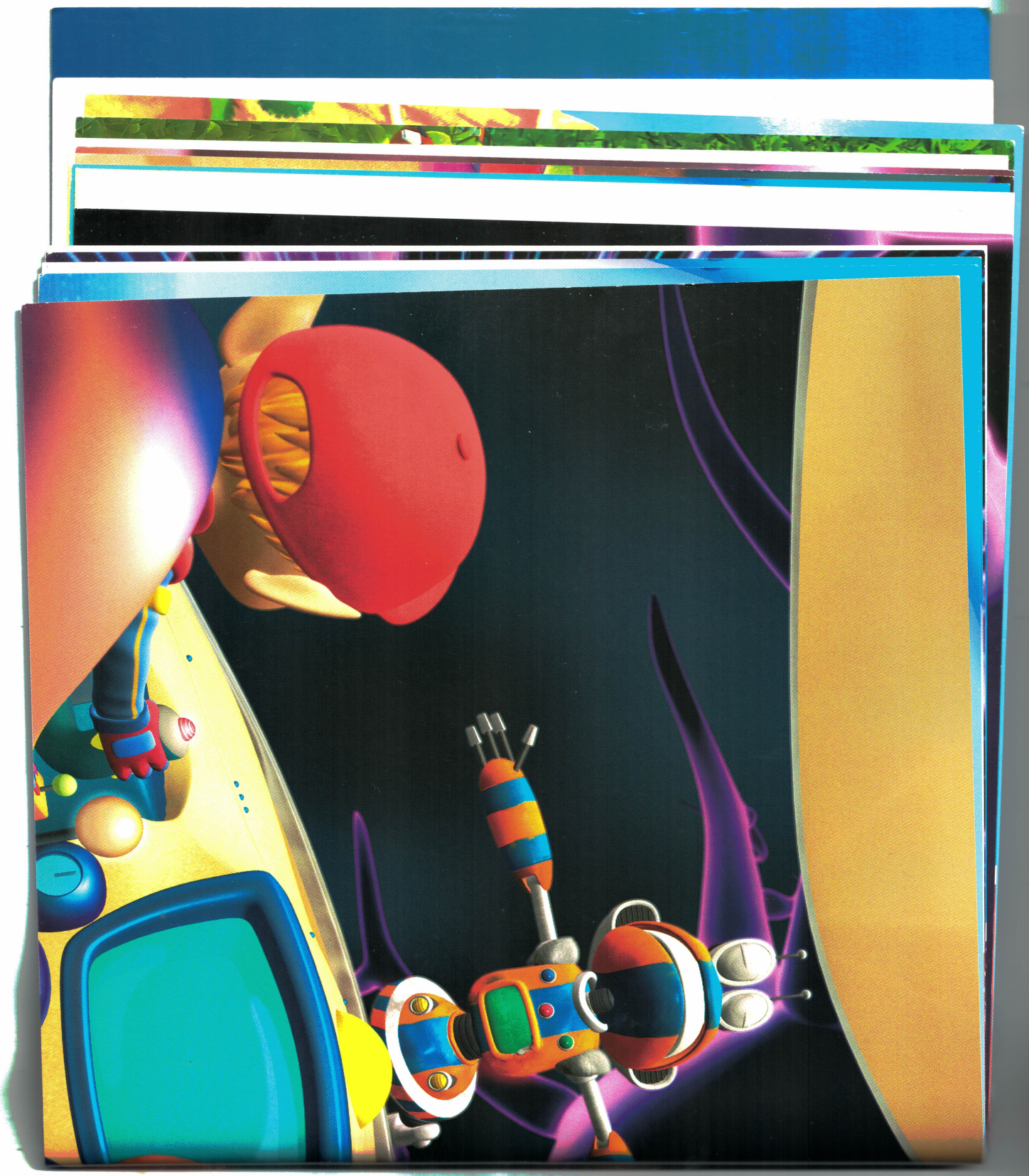
Il rêve le plus merveilleux des rêves : il vole !

Il s'élance dans le ciel ; il est si heureux.
Sa belle planète Célesta lui semble minuscule,
la maison, un petit caillou et la mer... un lac.
Quel voyage !

Une oie sauvage passe à côté de lui et lui dit :
— Bonjour, Adibou ! Jusqu'où va-t-on ?
Bouzzy se joint à eux, il vole aussi et en plus...
il parle ! C'est étrange, on comprend ce qu'il dit
pour une fois.

— Adibou... **au secouuuuuurs**...
Cette voix semble tout à coup lointaine...

— **Aaaaah !** je tombe, crie Adibou.



Le réveil est brutal. Adibou se frotte les yeux.
— Adibou, au secours ! répète Robitoc qui est en très mauvaise situation.

Bouzzy ne sait plus vraiment comment faire avec les manettes. Il grommelle et Adibou comprend vite qu'il faut secourir le robot.
— Passe-moi les commandes, Bouzzy, je vais piloter.
Adibou évite de justesse des neurones.
— Accroche-toi, Robitoc ! dit-il en appuyant sur le bouton.

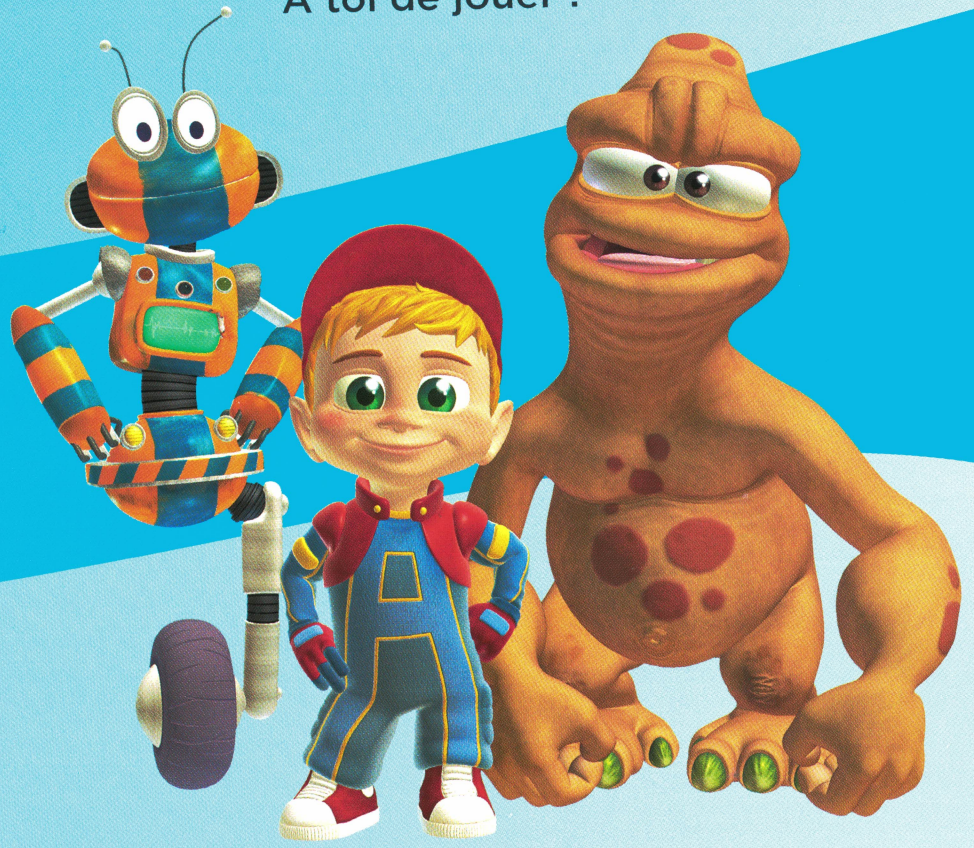
Et hop ! les voici tous sains et saufs, de retour à la maison.

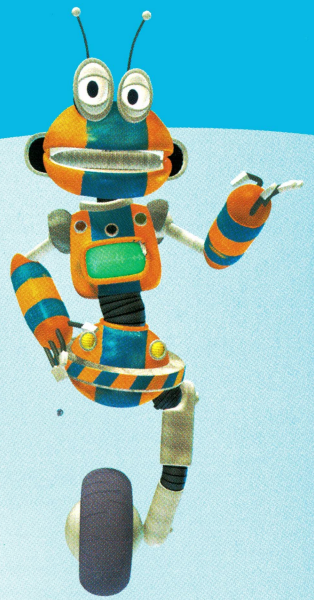
Adibou se rendort aussitôt.
Robitoc sourit :
— Je savais bien qu'Adibou avait sommeil. À son âge, on doit dormir au moins 10 heures par nuit...

Je vais lui trouver une couette... et un grooooS oreiller !

Quiz

Comme Adibou, tu sais plein de choses maintenant.
À toi de jouer !



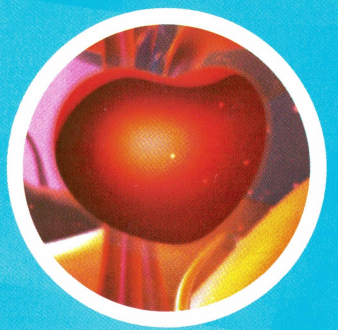


1 • On dort pour :

- ☐ Éviter d'être toujours à l'école
- ☐ Reposer son corps

2 • Quand on dort le cœur bat :

- ☐ Plus vite
- ☐ Plus lentement

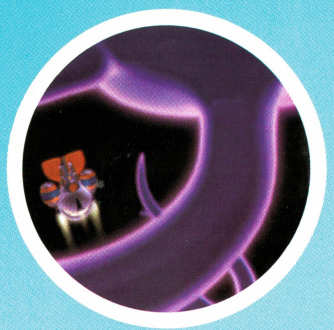


3 • Le cerveau ne dort jamais :

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

4 • Quand on dort, il se passe des choses (il y a plusieurs bonnes réponses) :

- ☐ On digère.
- ☐ On respire.
- ☐ On mange.
- ☐ On rêve.



5 • Le corps se réchauffe quand on dort :

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

6 • Il y a différentes sortes de sommeil, coche les noms exacts :

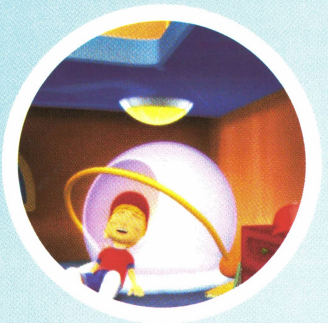
- ☐ Sommeil lent
- ☐ Sommeil feignant
- ☐ Sommeil paradoxal
- ☐ Sommeil paranormal

7 • On rêve surtout pendant le sommeil paradoxal :

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

8 • Pour bien se reposer, un enfant doit dormir chaque nuit au moins :

- ☐ 5 heures
- ☐ 10 heures
- ☐ 15 heures



Loi n° 49.956 du 16 juillet 1949
sur les publications destinées à la jeunesse.

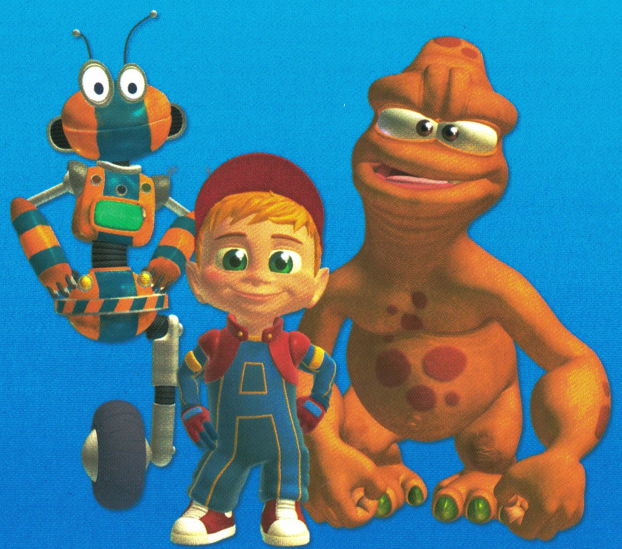
Série Adibou Aventure dans le corps humain :
d'après une œuvre originale créée par COKTEL(R)
adaptée pour la télévision par Laurence Diaz et Stéphane Carrié.

© 2008 MINDSCAPE – TELE IMAGES KIDS – FRANCE 5 – TIJI.
Adibou est une marque déposée de Mindscape France S.A.
Tous droits réservés.

© Éditions Nathan, 2008.
ISBN : 978-2-09-251838-0
N° d'éditeur : 10158434
Dépôt légal : mars 2009
Imprimé en France - n° L49399B.

han

C'est l'heure de la sieste,
mais Adibou ne veut pas aller se coucher.
– À quoi ça sert de dormir ? se demande-t-il, en bâillant.
Pour le savoir, pars à l'aventure avec Adibou et ses amis,
et découvre les mystères du corps humain !



DANS LA COLLECTION :

1 - Pourquoi je dors ?
2 - Pourquoi je fais pipi ?
3 - Pourquoi j'ai mal ?
4 - Pourquoi je mange de tout ?
5 - Pourquoi je perds mes dents ?
6 - Pourquoi je dois me laver ?

Grandir avec Nathan
grandiravecnathan.com

www.nathan.fr

Nathan

4,95 € Prix France
ISBN : 978-2-09-251838-0

Création graphique : Massimo Miola